© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Arrêt héroïne

Par Marinette17 Posté le 31/05/2023 à 20h54

Hello!
Je suis dépendante a l'héroïne depuis 1 an et j'ai arrêté de consommer depuis 4 semaines. Mais c'est très dur pour moi psychologiquement. Je n'ai jamais eu de manque physique. Car mes prises sont assez espacé. Mais j'aimerais vraiment arrêter définitivement, mais cette petite voix dans ma tête ne me cesse de me dire de continuer... Je ne sais plus quoi faire pour faire taire ces pensées... Je suis ouverte à toute aide, s'il vous plaît aidez moi...

2 réponses

SesCils - 02/06/2023 à 12h47

Bonjour Marinette17,

j'espère que vous vous en sortez et que ces petites voix se font moins présentes

quelques trucs et astuces (si vous ne les avez pas déjà essayés):

- la sophrologie ou méditation (vous avez l'application petit bambou qui est pas mal, le contenu gratuit est plutôt intéressant) qui peuvent vous aider à canaliser vos pensées

- l'art: même si vous n'êtes pas artiste du tout mais le dessin, l'écriture, le chant, la danse peuvent vous aider à exprimer vos pensées

- le sport: même si vous n'êtes pas sportive, une bonne marche dans la nature peut être très stimulante

- en parler: groupe de parole, psy, cmp, planning familial... l'important c'est de ne pas rester seule (mais pas non plus avec des consommateurs...)

- tenir un planning: barrez les jours durant lesquels vous n'avez pas consommé, mettez vous une deadline (après un mois d'arrêt, puis 2 mois, puis 4 mois...) et ce jour là faites quelque chose pour vous (un resto, un ciné, un spa, une balade où vous n'êtes jamais allée...)

- se faire accompagner: par un professionnel de santé (médecin, psychiatre) ou paramédical (psychologue, art-thérapeute, sophrologue...) chacun a des compétences pour vous aider

bon courage!

Marinette17 - 02/06/2023 à 13h06

Bonjour merci de votre reponse, je vais essayé d'appliquer le maximum de ses choses. Je vous remercie vraiment. Je ne sais plus vers qui me tourner pour demander de l'aide. Je suis suivi par un psychiatre et psychologue et un infirmier psy en csapa mais parfois j'ai le sentiment que ça suffit pas...